

مع المرأة

من صيدلة المطبخ ...
الكرب يفيد مرضى السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين

كتبت : فاطمة البتول مرسى
عرف القدماء الكرب من قديم الزمان ، وهو من الخضروات التي استخدموها في علاج كثير من الأمراض ، وقد ثبت في العصر الحديث عن ضوء العلم أن أوراق الكرب تحتوي على ١.٥ ٪ من البروتين ، و ٥.٥ ٪ من الدهون ، و ٢.٥ ٪ مواد كربوهيدراتية ، علاوة على ٢.٦ ٪ مواد معدنية من أهمها الجير والحديد والبوتاسيوم .

تحتوي المعلقة جرام من أوراق الكرب على ٥٠٠ وحدة من فيتامين ١٠ و ٦٦٠ ميكروجرام من فيتامين ٢ ، كما أن الكرب نسبة من فيتامينات ب ، و د ، و هـ ، علاوة على نسبة عالية من فيتامين ج ، كما يحتوي على الكبريت الذي يفيد في طرد البثور الجلدية ، كما أن عصيره له خاصية في قتل بكتيريا الأمعاء ، ومفعوله شديد وسريع - كما ثبت علمياً أن لأوراق الكرب - خواص امتصاص السوائل الضارة بالجسم والظفح بشلى أنوعه ، كما أنه يفيد مرض السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين .

وتنزع أوراق الخضراء الخارجية كلها ، وتغسل مرة أخرى في الماء المثلج ، حتى تتغسل الأوراق البيضاء كلها ثم تنشل من الماء - ويقطع القلب صفيحاً في حجم قبضة اليد ، ثم يضاف للماء الخبز ، فتصبح الخضراء مستديرة تماماً ، وأوراقها لينة ومفتوحة ، وتترك قليلاً في صفيحة للتخلص من الماء الزائد .

تبدأ عملية حشو الكرب بعد أن تلتأ أوراقها من الماء المثلج ، فتشال من الوسط ثم بين الأوراق ، وتوضع في صفيحة أو طبق بأكبر عمق ، يحشى القلب أيضاً بالحمص المفروم ، ويوضع بجوار الكرب - تسوى الأوراق وتبقى بصحبة قطع من البطيخ ، والبصل ، والفلفل ، وتترك عليها قطع صفيحة من الزيت .

تخرج في فرن حار بعد تغطيتها بورق الفويل ، (الفويل) حتى تنضج ، فتخرج الورقة الأخيرة وتترك الكرب في الفرن حتى يصبح لونها ذهبياً .

تقدم في صفيحة مسطوية وتقطع ترشبات ويقدم معها الأرز والسلطة الخضراء .

طفلك

حكاية عجبتي :
إعداد : يعقوب الشاروني
رسم : عادل البطراوي

يحيى من أحد الشباب كان يسجل يوماً بين أشجار حديقة ، فسمع صوتاً عظيمًا يتبدد بين وقت وآخر ، ولم يكن يعرف أن صاحب الحديقة قد جاء بطبل ، وعلمه على شجرة ، وكما حدث ، أصبح صوت الطبل يسمع له من بعيد ، اصطلحت طفلي ، فسمع له من بعيد ، ذلك الصوت العظيم ، فتخلف الطيور وتبددت ، حتى اختفت الشجيرة النضجة على الأشجار .

توجه الشاب إلى مصدر الصوت الذي سمعه ، ولما وصل إليه وجده ضحفاً ، يفحصه الجدل من أكثر جوانبه ، فلما أنه حوّل حوله كثير الشمم والحمص ، حتى شفه عذبت ، عذبت أنه أجوف لانه فيه ، فقال : ربما كان أروا الأشياء ، أعلاها صوتاً ، وأعظمها حجماً ...

ولما كان الفد ، أي الثلاثاء ٨ يولي ، علمت بالقائي ، وعلى الساعة التاسعة من صباح يوم ٩ يولي ، كنت بصدد تسليم مهدي إلى خفي ، ورايت من واجبي لثظرة إلى ذلك (الملك الشك) ، ففوجئت برد من رشيد صفرين من انعدام وعيه ، إذا قال : " سألوني نشر الأمر لي من جهة الوزير الأول ، في يعني بهذه الجزئيات ، وهذا ولد هذا الولد القانوني ، وقد طلعت في جريدة القيس الكروية بتاريخ ١٠ يولي ١٩٨٧ تصريحا للكتور عبد الفتاح عمر ، استاذ القانون الدستوري في كلية الحقوق بتونس ورئيس جمعية القيس الدستوري ، جاء فيه مايلي : بناء على ملء من المادة ٦٠ من الدستور التونسي ، يمكن القول بأن الإدارة العامة للوظيفة العمومية وكذلك إدارات الإصلاح الإداري العلم هي من مشمولات الوزير الأول الذي يمكن له مصلحته عن طريق وزير متعهد لديه ، وليس من المؤكد أن وضع الوظيفة العمومية والإصلاح الإداري تحت سلطة وزير غير معتمد لدى الوزير الأول يمثل خلافاً من الناحية القانونية ، لذلك فإن الأمر (قانون ترقبي) المؤرخ في ٧ يولي ١٩٨٦ والمتعلق بضبط صلاحيات وزير الوظيفة العمومية والإصلاح الإداري يطرح عدداً من المشاكل القانونية ...

وتخفيف جريدة القيس الفراء : وكان محمد مزالي قد رفض إصدار هذا القانون ، والوزير الأول عليه ، ولم يصدر ذلك النص إلا بعد ثلاثة ٨ يولي الماضي .

وهذه أول شاهدة حق إلى بها استند جامعي تأتي ولو بعد تسعة أشهر صفة مؤلة على وجه رشيد صفر المسكن ، وخاصة في وجه من جلبوا له هذه المرة القانونية التي تنال ما يلي له من سلطة ويقال : ملقى للدولة من هبة في عهد .

تم : من كان يصعد أن سعيدة سبي الأيم ومحمد بلحسن مخرج القصر سيجان محل رجال القانون وأقطب الإدارة في سن التشريعات التونسية ١٩٨٦ ، ومن كان يصعد أن رشيد صفر مثل هذه المروية في عهده الغري ١٧ .

ماخذ تدعو إلى الإطمئنان : كان على أن حتى اتل رضا الحاشية التي حاصرتها ، أن لخل سوق الماثلين الذين يربطون على سماعة اغتيهم الموجهة ، ما لثت تمسك بصفة الأمر من جديد ... وتحت شعارها كان على أن أن أولئك في تلك الحرب الصليبية ، التي تخوضها ضد كل من خالفها الرأي من بللغة الفرنسية ينص على مشغولات وزارة الوظيفة العمومية والإصلاح الإداري لهذا الشخص الذي أصبح يجمع بين هذه الوزارة وبين إدارة ديوانه .

وعند قرائتي للبر تين إلى أنه ببساطة وأرجل بلغ الوزارة الأولى من جزء كبير من صلاحياتها ، بتناقص صريح مع الفصل ٦٠ من الدستور ، خارج جملة من القوانين والإجراءات الإدارية المعمول بها .

الحلقة الخامسة : صباح الأحد

رسالة مفتوحة إلى بورقيبة



مزال

تعلقي المقرط بالهوية العربية الإسلامية لتونس

والتعريب والتزويدي وايدوا

والتعريب والتزويدي وايدوا

الاتجاه الإسلامي

٣ - أما الماخذ الثلاث التي تلوته المصلحة ضد فهو تستلزم مع الاتجاه الإسلامي ومن قصد حينما تقول : " جماعة الاتجاه الإسلامي " هل هي حركة أو حركات نشأت خارج تونس وتستعمل الدين مطية لأغراض سياسية وتندى بالعلم والحرية والفكر والحرية ؟

هذه الجماعة - إذا وجدت - اتند بها بشدة مثل أي مسلم أصلي . وأعلن على رؤوس الما التي لم ترتبط بصلته بغير من أفرادها ولا اتوا مع أي من تنظيماتها واتحاد أن تأتي بحجة واحدة على مقاعد العصبية التي احاطت بك

الحقيقة أنك " بواسطة الخطب الخلد تصدق ومك رشيد صفر نحت الخوارج والتخوين ، على كل الرجل والنساء من الشباب أو الشيوخ الذين يعمل في نفوسهم القلق من المستقبل

لقد بحث البعض عن ضلالتة في الحزب الدستوري ... لكنت جئت هذا الحزب للناضل وحصلت شرابيه . وعلى البعض أملة في الجمهورية ولكنك حولتها إلى جسد بلا روح . ووضع البعض رجاءه في الدولة ولكنك أهوت وتزوتك شنت الدولة شذر مذر

وضع البعض الآخر أملة فيك ولكنك ألمه خاب لأن مؤسس تونس المستقلة - الأب المحبوب - لم يعد إلا جسداً بلا روح

وهذا ، في أعقاب إحتلاله للبلدية بجانا من وضعة أمل أو وضعة رجاء ... قل كثير من الناس يتساءلون ، وخاصة من قبل الشباب ، أراءه تهازلت الدولة وتهازلت المجتمع المدني ، وأراءه اليأس المتفهم ، وأراءه لشك الخلود من جهة هوية حادة . اليس في الرجوع لتابع أصالتها واستقلالها فيما خلده نجات لنا من المسخ والذوبان ؟

إن هؤلاء الرجال والنساء الذين يؤمنون بحمي الإسلام لا يدعون إلى الفوضى ولا يتكلمون بالعلم ولا يمارسون الأجرام ... أنهم يبحثون ويؤمنون بالتجارب المتوخى مع كل شرائع الأمة ليجد أجوبة عن أسئلة فكرية وحضارية تحير أذهانهم . وهم لم يتجاوزوا القانون ، ولم يتركوا أية مخالفة أو جحش ... لماذا إذن تقرر الخلل من المجتمع بالصدق نعت كتاب بهم ، وتضطهدهم بدون مبرر ... ويحمل كل الناس من خلال مأساة شهيرة إلى أي هوية يقود الضغوط الأعمى والتعميم السريع .

لقد تصرفت لنا كرجل دولة مشول وكوطن غيور وكعالم صديق الإيمان ، حينما ميزت بين قلة من المتطرفين المموجة الوظيفية الكبرى التي تدن بالاسلام الحنيف ويمارس أفرادها - مواطنهم - بحرية ويشيدون بجودهم الرجحية الشريفة . محلا جدي إقرار الجوان الصالح من مختلف الشرائع الفكرية لجعل الدولة دولة الجميع بحق .. إن كان فيها لقع هذا أو اضطهاد ذلك

نقطة الماء التي أفاضت الكأس أو اللوم المكتوم : ولابد من أن أذكر هنا حدثاً هاماً سكت عنه الصحافة ولم يعلم به الرأي العام ، وتله هو الفترة التي أفاضت كأس القاتل ... المبرجة من قبل

في مطلع يونيو ١٩٨٦ وفي ختام أحد مآزق البومبة في ، مد إلى منصور السخيري ورقة لا تحمل أي طابع رسمي أو إداري مفيدة بتوقيعك ، كتب فيها امر باللفة الفرنسية ينص على مشغولات وزارة الوظيفة العمومية والإصلاح الإداري لهذا الشخص الذي أصبح يجمع بين هذه الوزارة وبين إدارة ديوانه .

وعند قرائتي للبر تين إلى أنه ببساطة وأرجل بلغ الوزارة الأولى من جزء كبير من صلاحياتها ، بتناقص صريح مع الفصل ٦٠ من الدستور ، خارج جملة من القوانين والإجراءات الإدارية المعمول بها .

الحلقة الخامسة : صباح الأحد

كتاب محمد مزالي

قصة إقالة رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

كتاب محمد مزالي

قصة إقالة رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

رئيس الوزراء بعد ١ سنوات في منصبه

يوميات

رسمت الصحافة المصرية - او معقبتها - رسوا فاحشا في امتحان بسيط... هو الامتحان بين وزير الثقافة والاعمال...

الشرقية للنجارة والتوزيع

صاحبه امتياز توزيع منتجات سيمما بجمهورية مصر العربية

تلكس ٢١٧٤٨ - تليفون ٦٥٢٥٦٠

تمنئ شركة

للصنعي الغذائي

بالنجاح الكبير الذي حققته باشتراكها في المعرض العالمي للحلويات والسيكولاتة ISM بمدينة كولون بألمانيا الغربية

والذي تشارك فيه سيمما للعام الثالث حيث وقفت منتجات سيمما على قدم المساواة مع ارقى انتاج الشركات العالمية بما حققه سيمما قفزة العبور الى احوال العالم



من غير عوائد

شيراتون الجزيرة... الى ايام والضيافة العرب... ويقيم محمد التازي سفير المغرب...

اخبار الصباح

٣ ظهر اليوم تقيم جامعة الشريعة كلية دار العلوم مهرجانا شعبيا يشترك فيه الشاعرون...

اول رحلة عربية للدوران حول العالم بمركب شرافي

* في رحلة بحرية حول العالم بدأت منذ حوالي ٥٠٠ يوم يصل الى ميناء السويس هذا الاسبوع الرحلة السعودية...



د. يوسف اندريس... د. لويس عوض

ترشيح إدريس وعوض وأردش لجائزة العراق التقديرية... لجائزة السولية... لجائزة التقديرية...

عادل امام يتفحل شخصية امرأة من اجل ٣٠ مليون دولار !!

* في يونيو القادم يمثل عادل امام فيلم... دولارات دولارات... دولارات دولارات...



في ١٠ أيام... في ١٠ أيام...



الرحلة السعودية مسكا بلم مصر وزدجته المصرية مع العلم السعودي

شهر زاد في احتفالات الكويت بعبيها القومي

في الكويت عادت شهرزاد بعد ان شاركت في احتفالات العيد الوطني الكويتي... وقد قام التكليفون هناك بتسجيل عدد من اغانيها...

شهر زاد

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

مواقف... رجم الله امرا عرف قهر نفسه... حكمة... وللك اري ان الله لم يرحمنا...

الافريقية لرحلة المسجونين... تعقد ٧ مساء اليوم بالجمعية العربية للتكامل الثقافي...

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

الافريقية لرحلة المسجونين... تعقد ٧ مساء اليوم بالجمعية العربية للتكامل الثقافي...

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.

Advertisement for 'YORK' brand products, including 'YORK' and 'YORK'.